

Фізичні вправи справляють різний вплив залежно від їх добору, методики виконання та фізичного навантаження. Загальне тренування розвиває адаптацію організму до фізичних навантажень, а спеціальне допомагає поновлювати функцію всіх систем.

Оздоровчі фізичні вправи мають тонізуючий вплив, посилюють живлення тканин, сприяють формуванню компенсації та нормалізації функцій. Під впливом м'язової діяльності гальмується розвиток атрофії м'язів, зумовлений гіподинамією.

Незважаючи на те, що останнім часом система освіти України почала зазнавати серйозних змін, у системі фізкультурної освіти поки що не знайшли відображення ті істотні зміни глобального характеру, які відбулися в сфері фізичної культури і спорту. Система освіти недостатньо враховує ту велику роль, яку фізичне виховання мусить відігравати у справі зміцнення здоров'я студентської молоді, у профілактиці негативних звичок поширених серед молоді засобами фізичної культури.

### Література

1. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. - К., 1996.
2. Оржеховська В. М. та ін. Класичний керівник у сучасній школі. - К., 1966.
3. Максимова Н. Ю. Воспитательная работа с социально дезадаптированными школьниками. - К., 1997.
4. Кочергіна Т. І., Косенко А. Ф. Фізичне виховання і здоров'я нації. - К., 2000.
5. Робуль О. М., Семергей Н. В. Технологія виховної діяльності. - Полтава, 2001.

Tetiana OLIYNYK

The article reveals the problems of upbringing process of the young generation and health strengthening, supplementing necessary conditions for physical and psychological development of the personality, preventing harmful habits; the organization of students' life and their preparations to professional activity and life of full value.

## ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зінаїда МЕРКУЛОВА

*Приазовський державний технічний університет*

Інтерес до культури в наші дні обумовлюється багатьма обставинами. Дослідження культури неможливе без опори на діяльність, через яку здійснюється одночасний процес розвитку культури і людської особистості. Предметна діяльність у процесі розвитку культури виступає як вихідний пункт і основа для її формування. Одним з характерних проявів життєдіяльності людини є рухова діяльність - м'язові рухи, результатом яких є переміщення тіла чи окремих його частин у просторі.

“Уся нескінченна розмаїтість зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться до одного лише явища - м'язового руху. Чи сміється дитина, побачивши іграшки, чи

зосміхається Гарібальді, коли його ганяють за надмірну любов до Батьківщини, чи тремтить дівчина при першій думці про любов, чи створює Ньютон світові закони і пише їх на папері - скрізь остаточним фактором є м'язовий рух" [1].

З урахуванням різноманіття соціально і культурно сформованих параметрів тілесного буття людини в концепції фізичної культури вирізняється культура рухової діяльності, культура статури і культура фізичного здоров'я [2]. Однак усі учені, що висловили питання фізичної культури, не досліджували аспекти формування культури рухової діяльності взагалі й у студентів технічних ВНЗ зокрема. Тому виявлення основних компонентів культури рухової діяльності посідає важливе місце в системі особистісних цінностей, а також у плані добору засобів, методів і технологій її формування, що буде сприяти ефективнішому процесу фізичного виховання студентів технічних навчальних закладів.

Споцлюючи в найбільш раціональних і продуктивних формах усю гаму можливих напрямків функціонального впливу активної рухової діяльності людини, культура рухової діяльності окреслює реальні границі об'єктного простору, кола предметних інтересів і проблемного поля спеціальності "Фізична культура і спорт", роблячи людину, фахівця кмітливо і гармонійно розвиненішим, красивою духом і тілом, у єдності інтелектуального, морально-психологічного, рухового компонентів. Тому, важливого значення набуває інтегративне розуміння особистістю студента сутності фізичних вправ, пов'язаної з їх матеріальною і духовною сторонами, де в сукупності виступають пізнавальні, проектно-інформаційні й емоційно-оцінні компоненти рухової діяльності в сукупності з потребово-мотиваційним компонентом як основа формування культури рухової діяльності в єдності духовного і тілесного в людині.

Важко відзначити, що механізм формування культури особистості в умовах ВНЗ технічного спеціально не вивчався, хоча в ряді робіт з педагогіки вищої школи схожі питання розглядаються. При цьому не розглядалися загальнокультурні параметри підготовки фахівця. Для того, щоб заповнити цю нішу, необхідні комплексні дослідження. Тому актуальним стає фізичне виховання студентської молоді. У його змісті і шляхах реалізації відбиваються як новітні умови формування особистості так і новітні особливості завдання.

У технічних вузах стає неможливішим навчити студента всьому, що буде йому необхідно у майбутній діяльності інженера. Розрив між загальним рівнем знань, здобутих студентом у вищій школі, і стрімким розвитком науки і техніки за час його практичної діяльності як інженера, стає відчутнішим. Але якою б не була підготовка інженера, його діяльність буде ефективна тільки тоді, коли він у кожному конкретному випадку зможе швидко своєчасно і відповідне сучасному рівню розвитку науки і практики рішення. Це означає досягти лише за умови вироблення в майбутнього фахівця навичок самонавчання. У ногу з життям може йти лише той фахівець, хто постійно навчатиметься після закінчення ВНЗ. Отже, одним з основних завдань вищої школи сьогодні є навчання майбутніх інженерів умінню вчитися, творчо мислити, досягнути високого рівня фізичної культури.

Фундаменті змісту фізичної культури лежить раціональне використання рухової діяльності студентів як сукупності досягнення суспільства у вигляді спеціальних засобів спрямованого розвитку фізичної дієздатності майбутнього фахівця. Це означає необхідність і своєчасність вивчення вирішення цієї проблеми для подальшого розвитку теорії і практики формування фізичної культури, що з позиції Л. П. Матвєєва здійснюється в трьох аспектах: діяльний – як процес раціонально організованої,

перетворювальної діяльності; предметно-ціннісний – як сукупність певних цінностей з метою задоволення особистісних потреб і персоніфікаційно-результативний – як результат діяльності, втілений у самому студенті, у досягненні ним фізичного удосконалення.

Орієнтація на підвищення рівня сформованості збільшує суперечність між об'єктивними недоліками розвитку фізичної культури з орієнтацією на нову соціально-педагогічну парадигму підготовки фахівців вищої школи і реальним станом її розвитку в процесі фізичного виховання студентів.

Визначення цих проблем, на думку переважної більшості учених (В. М. Видрін, А. А. Тер-Аванесян, В. К. Бальсевич, І. М. Биховська, М. С. Каган, А. І. Колесникова, Н. І. Пономарьов, Н. І. Візітей), полягає в істотних змінах чинної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. По-перше, це стосується визначення цілей, мотивів, вимог студентів щодо занять фізичною культурою, по-друге, формування культури рухової діяльності у вигляді форм, засобів, методів формування у студентів систем цінностей в царині свого здоров'я, фізичної досконалості, гармонії, краси фізичної і духовної, підвищенні своєї працездатності і професійно-прикладної фізичної підготовки. Незважаючи на актуальність згаданої проблеми, культура рухової діяльності підвищує інтерес як у теоретиків, так і в практиків як діяльний аспект фізичної культури, але до цього часу немає конкретизації суті даного поняття, не визначений конкретний зміст культури рухової діяльності в процесі фізичного виховання студентів технічних ВНЗ. Ці питання потребують визначення і вирішення в сучасних умовах фізичного виховання студентів ВНЗ нашої країни.

### Література

1. Сеченов И. М. *Рефлексы головного мозга*, изд. АН СССР, с. 5.
2. Лубышева Л. Н. *Концепция формирования физической культуры человека*. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физической культуры*. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.

### ON THE PROBLEM OF FORMING THE CULTURE TO MOTOR ACTIVITY IN PROCESS OF THE PHYSICAL TRAINING STUDENT, OF HIGH TECHNICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS.

Zinaida MERKULOVA

*Priazovskiy state technical university*

The problem of the necessity of culture motor activity forming as means of human self-realization, thus revealing the new impulses capable to have an influence upon person formation is presented in this issue.

The present physical training executy the global social functions on optimization students' physical state, organization of the sound way of life training for professional activity and practical person life, hence, the revealing basic component of culture motor activity will promote for more efficient process of physical training students of technical educational institutions.